

Fagplan for valgfag i folkeskolen

Fagets navn: MILIFE – Kend dig selv

Klassetrin: 7.- 8.-9.-10 klassetrin

Antal timer: Faget kan udbydes som 1 årigt med 60 timer, som 2 årigt med 120 timer eller som 3 årigt med 180 timer

Fagets formål: MILIFE har til formål at give eleverne mulighed for at videreudvikle grundlæggende personlige og sociale kompetencer, for derigennem at forbedre chancerne for at gennemføre en kompetencegivende uddannelse og/eller få et fremtidigt job. MILIFE sigter mod at udvikle unges selvindsigt, selvværd og livsglæde, deres forståelse for andre mennesker og opbygge kompetencer, der sætter dem i stand til at tage et større personligt ansvar og opnå personlig uafhængighed i fritiden, i uddannelses- og arbejdsmiljøer

Det er i MILIFE et formål at opnå transferværdi i forhold til positiv uddannelsesparathed og den unges alsidige og personlige udvikling. Faget formål opfyldes gennem den unges demonstration af motivation, selvstændighed, selvforståelse, ansvar, selvledelse, respekt, samarbejdsevne, valgparathed og lyst til individuel og fælles læring

Fagets mål:

Faget sigter mod, at eleverne opnår kompetencer, som betyder

- at eleverne forstår, hvad der former deres person og adfærd
- at eleverne kender begrebet selvforståelse
- at eleverne kender begrebet ansvar og selvledelse
- at eleverne kan udvise ansvar for sig selv og andre
- at eleverne kan tage stilling til egne vaner og reaktioner
- at eleverne har kendskab til egne udviklingsmuligheder
- at eleverne kender begrebet værdier og styrker i forhold til arbejde, uddannelse og fritidsaktiviteter
- at eleverne kan reflektere og overføre ny viden til nye situationer
- at eleverne har en forståelse af måden, de tænker på, og hvorfor de gør, som de gør
- at eleverne kan se muligheder frem for begrænsninger
- at eleverne har viden om, hvad kommunikation er, og hvilken betydning kropssproget har i deres kommunikation, herunder selv anvender hensigtsmæssige kontaktformer
- at eleverne kan tyde, aflæse og anvende kropssprog
- at eleverne kender grundlæggende psykologiske motivationsfaktorer og barrierer dem
- at eleverne ved, hvad der er sammenhæng mellem selvværd og adfærd
- at eleverne fremmer deres egen status i forhold til opnåelse af positiv uddannelsesparathed

Fagets målgruppe:

Faget henvender sig til elever i 7., 8., 9. og 10. klasse, som har behov for på baggrund af viden om og forståelse af personlige og sociale kompetencer og metoder at udvikle egne vurderings-, socialiserings- og handlekompeterencer i forhold til egen skolegang, uddannelsesparathed, fritid, fremtidig uddannelse og arbejdsliv.

Fagets indhold:

MILIFE arbejder med eleverne på seks personlige kompetencefelter

1. Min personlige historie og mine drømme - Hvor befinder jeg mig lige nu?

Vidensmål: Eleverne kender deres udgangspunkt

Temaer:

- Personlige historie
- Vigtige relationer og livsbegivenheder
- Bevidsthed om egne kompetencer
- Forholde sig egne valg
- Beskrive situationer hvor de har taget ansvar
- Egne vaner og reaktioner
- Egne drømme, ønsker og mål

2. Mine værdier og det der motiverer mig, mine styrker og succeser

Vidensmål: Eleverne kender deres værdier

Temaer:

- Begrebet værdier
- Værdier hos dem selv og andre
- Afklaring af egne kerneværdier og arbejdsværdier
- Personlig drivkraft og motivation
- Personlige styrker
- Beskrivelse af egne succeser
- Omsætning af egne værdier til konkrete mål

3. Hjernen og mine intelligenser

Vidensmål: Eleverne har indsigt i sig selv og forskellige elementer af, hvordan deres hjerne fungerer

Temaer:

- Forståelse samt indsigt i måden hvorpå vi tænker
- Hjernes opbygning – fakta om hjernen
- De fire tænkestile
- Visualisering
- Indblik og forståelse af egen læringsstrategi
- Forståelse for og af forskellige virkeligheder
- Viden om de ni intelligenser
- Bevidsthed om at intelligenser kan trænes

4. Hvordan jeg kommunikerer og anvender mit kropssprog effektivt

Vidensmål: Eleverne kender til effektiv kommunikation og kropssprogets betydning

Temaer:

- Viden om kommunikation og kropssprog
- Indsigt i egen kommunikation
- Aflæsning af kropssprog
- Videreudvikling af kropssprog
- Indsigt i eget kropssprog

5. Hvordan øger jeg mit selvværd

Vidensmål: eleverne har viden om selvværd, og hvad det består af

Temaer:

- Skelne mellem selvtillid, selvfølelse og selvværd
- Psykologiske grundholdninger
- Hvordan kan man øge sit selvværd
- Hvordan kan selvværd bevidst påvirkes og ændres
- Indre selvsnak
- Sammenhæng mellem selvværd og adfærd

6. Hvordan jeg håndterer stress og anvender mindfulness

Vidensmål: Eleverne kan håndtere stress og anvende mindfulness

Temaer:

- Viden og indsigt i mindfulness og nærvær i nuet
- Bevidsthed om smertefulde følelser og tanker
- Forskellige facetter af stress og de tanker der følger med
- Håndtering af stress og stressreaktioner
- Udvikling af følelsesmæssig og mental robusthed
- Åndedrætsøvelser

- Balance

Arbejdsformer:

MILIFE sætter fokus på selvværd og selvledelse blandt de unge, som er baseret på aktiv involvering, hvor de unge vil møde opgaver, lege og øvelser, som alle vil være med til at øge deres selvbevidsthed. De unge bliver udfordret på deres kreativitet og personlighed. Undervisningen efterfølges altid af refleksionsaktiviteter både individuelt og i grupper.

Elevens forventede udbytte:

MILIFE sigter mod 2 ud af de 3 elementer i uddannelsesparathedsvurderingen, således at den unge demonstrerer opnåelse af krav til personlige og sociale kompetencer.

Viden- og forståelseskompetencer:

Den unge vil kunne redegøre for egne værdier og styrker samt genkende hvordan elevens styrker og værdier kommer til udtryk, i samspil med andre. Den unge vil kunne forklare baggrunden for egen handling og opstille elementer, som er vigtige for at den unge kan lykkes i en given situation.

Kognitive kompetencer:

Den unge vil opnå en større indsigt, så den unge lærer sig selv endnu bedre at kende. Den unge bliver bevidst om værdier, og dét der er allervigtigst. Den unge udvikler sit selvværd og opdager, hvordan den unges styrker og personlige ressourcer kan gøre en forskel.

Praktiske kompetencer:

Den unge får mulighed for at øge sine forudsætninger for at kunne give og modtage feedback, samt at kunne være en positiv medspiller med andre. Den unge vil kunne kommunikere assertivt med andre mennesker og anvende kropssproget på en hensigtsmæssig måde.

Tværfaglige kompetencer:

Den unge kan anvende de erhvervede kompetencer i andre sammenhænge, ved at kunne give og modtage konstruktiv kritik og anerkendelse. Desuden kan den unge arbejde systematisk for at bidrage til en god undervisningsproces i undervisningen som helhed.

Dokumentation af elevens udbytte:

Alle elever der deltager i MILIFE gennemgår personlige test, aktiviteter og spørgsmål, som tilsammen synliggør den enkelte elevs progression. Dokumentationen indgår i elevplanen, hvor faget gives som en del af opfyldelse af undervisningspligten